平成２７年度　日南市

生涯学習講座

Lifelong learning

自分から　学ぶこころが　たからもの

受講生募集!!

［ 受講料のご負担について ］

本年度より、生涯学習講座受講料を**受講生に負担していただく**ことになりました。

金額については、各講座ともに年額**５００円**となります。

納付方法については、初回の講座（開講式）時に納付していただきます。

－申込締切－

必着!!

平成２７年５月１日（金）

申込結果（受講決定通知書等）は、
申込者全員に５月１５日（金）に発送予定です。

主催／日南市・日南市教育委員会・日南市生涯学習推進会議

問い合わせ先：生涯学習課　生涯学習係　電話３１－１１４５

平成２７年度　生涯学習講座　募集内容一覧表

☞開講期間について

各講座の開講期間については、平成２７年６月から平成２８年２月までとなります。

講座によっては、短期間の開講など、期間が異なる場合がありますので、お申し込みの際は、講座内容をしっかりご確認のうえお申し込みください。

☞申込方法について

別紙の「講座の申込方法について」をご確認ください。

No.１ 募集人数 ［１５名］	講座名	**絵手紙**		講師名	長岡　リユ
	会場	生涯学習センターまなびピア／第３会議室	開催日	第１･第３（火）13:30～15:30／全１８回	
内容	絵の苦手な人でも、誰にでも気軽に描ける絵手紙。 季節の花々や年賀状など、墨や絵の具を使ってはがきに描いてみませんか？ **【準備物】**初回講座時 ①果物や野菜を１つ。（できれば丸いもの…リンゴやみかん、玉ねぎなど）　③らくがき帳か半紙 ②お習字セット（墨、小筆）※持っている方だけでいいです。あとは用意します。　④筆ふき（布かティッシュ）				
No.２ 募集人数 ［１０名］	講座名	**ウクレレ**		講師名	矢野　睦義
	会場	生涯学習センターまなびピア／第４会議室	開催日	第１･第３（金）14:00～16:00／全１８回	
内容	ウクレレにご興味のある方は、この機会に受講してみませんか？ ウクレレに関する基礎を学び、演奏できるように一緒に頑張りましょう♪ **【準備物】** ①ウクレレ（購入予定の方も参加できます。） その他は初回の講座時に説明いたします。				
No.３ 募集人数 ［１５名］	講座名	**草月流いけばな**		講師名	平澤　沙香
	会場	生涯学習センターまなびピア／工作室	開催日	第１･第３（月）13:30～15:30／全１８回	
内容	いつでも、どこでも、だれにでも、いけばなを通して空間を花で彩り、自分を表現する楽しい講座です。 **【準備物】** ①筆記用具　②花ハサミ　③器　④剣山　⑤ゴミ袋				
No.４ 募集人数 ［１０名］	講座名	**陶芸**		講師名	谷口　俊哉
	会場	生涯学習センターまなびピア／工作室	開催日	第２･第４（日）13:30～15:30／全１８回	
内容	あなたにしか作れない、あなただけの器を作ってみませんか？ 内容の詳細は初回で説明しますが、窯の見学（陶焼き工程）やろくろ体験もしてみましょう♪ ※材料費は作品の大きさによって違いますので、参考として湯飲茶碗が500円程度として考えてください。 初回時にみなさんと何を作りたいのか相談しながらですので、材料費もその都度変わると思います。 **【準備物】**　講座の初回で説明します。				
No.５ 募集人数 ［１０名］	講座名	**茶道（表千家）**		講師名	梅田　篤子
	会場	生涯学習センターまなびピア／和室	開催日	第２･第４（金）13:30～15:30／全１８回	
内容	歴史ある日本文化の一つである茶道を、現代の生活の中でも活かせる、お盆を使ったお点前で行います。 おもてなしの心や基本的な作法を、楽しみながら学びませんか。 **【準備物】** ①扇子　②袱紗　③懐紙　④材料費が要ります。　⑤服装については、女性はスカートにソックスを履いて下さい。 ※具体的には、講座初回時に説明します。				

No.6 募集人数 ［１５名］	講座名	**日南フォトクラス（写真教室）**		講師名	岩切　寿博
	会場	生涯学習センターまなびピア／第１会議室	開催日	第２･第４（水）19:00～21:30／全１８回	
内容	「いいね！」と必ずいわれる写真術を学習できます。 基礎から応用まで、誰でも簡単にキレイな写真が撮れるようになる写真教室です。 コンデジでもミラーレスでもデジイチでも、女子でも男子でも女性でも男性でも、日南市のみんなで写真を楽しみましょう！！ **【準備物】**　①カメラ　②カメラ取扱説明書　③筆記用具　④テキスト購入代1,836円（税込み）				
No.7 募集人数 ［１６名］	講座名	**昔懐かしちりめん細工**		講師名	藤丸　幸子
	会場	生涯学習センターまなびピア／工作室	開催日	第２･第４（木）9:30～11:30／全１８回	
内容	作って楽しい♪飾って楽しい♪使って楽しい♪袋物や飾り物、動物など楽しく作りましょう。 **【準備物】** ①針箱（中に入れるものは初回で説明します） ②ちりめん布（ピンク・グリーン・赤　３０㎝ほど） ③型紙を使用します。				
No.8 募集人数 ［２０名］	講座名	**ペン習字**		講師名	井戸川　房子
	会場	生涯学習センターまなびピア／第１会議室	開催日	第１･第３（水）13:30～15:30／全１８回	
内容	手書きの文字にはあたたかみがあります。きれいな文字を書いてみませんか？ ※材料費は年間500～600円程度必要です。 ※ペンの種類（鉛筆、万年筆、筆ペン、ボールペン等）は自分のお好みでご持参ください。 **【準備物】** 講座の初回で説明します。				
No.9 募集人数 ［１５名］	講座名	**真向法体操**		講師名	河野　貞義
	会場	生涯学習センターまなびピア／和室	開催日	第１･第３（金）19:00～21:00／全１８回	
内容	真向法体操は、四つの動作で手軽にできる健康体操です。 股関節を中心に呼吸と合わせて運動（ストレッチ）することにより、体調不良、腰痛、肩こり、血液循環の改善、歪んだ骨盤や姿勢を整え心身をリフレッシュする効果があります。 **【準備物】** ①動きやすい服装　②ヨガマット　③タオル　④５本指のくつ下　⑤飲物（水分補給）				
No.１０ 募集人数 ［２５名］	講座名	**レクダンス**		講師名	壹岐　道子
	会場	生涯学習センターまなびピア／多目的室	開催日	第２･第４（水）9:30～11:30／全１８回	
内容	レクリエーションダンスでみんなで心地よい汗を流して、心も身体もリフレッシュしませんか？ 音楽にのって表現できる喜びは格別です。 ストレッチ体操で体を柔らかくし、健康になりましょう。 ※動きやすい服装（ズボン、Tシャツ等）　※ジーンズ系は動きにくいです。 **【準備物】**　①水分お茶等（汗をかきますので水分補給の為）　②体育館シューズ着用　③タオル　④着替えのTシャツ1枚				
No.１１ 募集人数 ［３０名］	講座名	**フラダンス**		講師名	金丸　スミ子
	会場	生涯学習センターまなびピア／多目的室	開催日	第２･第４（金）19:00～21:00／全１８回	
内容	楽しく健康で、フラダンスを学びましょう。 **【準備物】** ①スカート　②タオル				
No.１２ 募集人数 ［２０名］	講座名	**社交ダンス**		講師名	上田　政次
	会場	生涯学習センターまなびピア／視聴覚室	開催日	第２･第４（水）19:30～21:30／全１８回	
内容	健康を保つ社交ダンス。リズムにのって楽しくレッツダンス。 **【準備物】** 講座の初回で説明します。				

No.１３ 募集人数 ［２０名］	講座名	**民舞**		講師名	谷口　久美
	会場	生涯学習センターまなびピア／第１会議室	開催日	第２･第４（木）13:30～15:30／全１８回	
内容	いつでも♪どこでも♪たのしく♪ 民舞の優雅な舞を楽しみながら学習してみませんか？ **【準備物】** ①運動しやすい服装				

No.１４ 募集人数 ［１０名］	講座名	**民謡**		講師名	松　勝美
	会場	生涯学習センターまなびピア／第１会議室	開催日	第２･第４（月）13:30～15:30／全１８回	
内容	初心者にわかりやすく、自分のキー（音階）に合わせ腹式呼吸と横隔膜を利用して酸素を十分取り入れ無理なく声が出るようにします。 **【準備物】** 初回の講座時に説明します。				

No.１５ 募集人数 ［１５名］	講座名	**健康ヨガ**		講師名	渡邉　朱實
	会場	生涯学習センターまなびピア／和室	開催日	第２･第４（水）13:30～15:30／全１８回	
内容	ゆったり落ち着つくヨガで、体を動かしませんか？ ※バスタオルをお持ちください。 ○食事は1～2時間前にすませておくこと。 ○伸縮性のある服装。パンツ（長・短どちらでも良い。スカートは不可） **【準備物】**　①ヨガマット又はバスタオル　②フェイスタオル　③飲料水				

No.１６ 募集人数 ［２０名］	講座名	**ヨガ＆ストレッチ**		講師名	倉尾　由美子
	会場	生涯学習センターまなびピア／視聴覚室	開催日	第１･第３（月）13:30～15:00／全１８回	
内容	基本的なヨガと軽いストレッチを一緒にやってみませんか？ ヨガ＆ストレッチで心身ともに健やかにして健康寿命を延ばしましょう♪ **【準備物】** ①フェイスタオル　②ヨガマットまたはバスタオル　③水分				

No.１７ 募集人数 ［１８名］	講座名	**パン作り**		講師名	内村　伸代
	会場	生涯学習センターまなびピア／調理実習室	開催日	第１（水）18:30～21:30／全９回	
内容	基本的なパン作り!!生地から手ごねで作ってみましょう♪ そこから、いろんなパンを作りましょう。 ※初回は実習をせず、色々な説明をします。 ※材料費一回500円 **【準備物】**　初回時に説明します。				

No.１８ 募集人数 ［１２名］	講座名	**おうちで出来るお菓子つくり**		講師名	古澤　久平
	会場	生涯学習センターまなびピア／調理実習室	開催日	第２（日）9:00～12:00※13:00までかかることもあります／全９回	
内容	みなさんで楽しくいろんなケーキを作りましょう。オーブンを使って、おうちでいろんなケーキを作りましょう。 （オーブンをお持ちの方、又はオーブンを準備出来る方）※１回につき500円～1,000円程度の材料費が必要です。 **【準備物】**　①エプロン　②ステンレスボール…27cm×1、30cm×1　③ホイッパー（泡立て用）…33㎝×１、30㎝×１ ④竹・木しゃもじ　⑤ゴムベラ　⑥ふきん2枚　⑦A4サイズの紙　⑧粉こしき　⑨めん棒…直径35mm程度のもの ⑩家庭用量り（計量器）　⑪その他はその都度ご連絡します。				

No.１９ 募集人数 ［１０名］	講座名	**大正琴**		講師名	藤澤　和子
	会場	生涯学習センターまなびピア／視聴覚室	開催日	第１･第３（月）9:30～11:30／全１８回	
内容	大正琴を一緒に始めてみませんか？ 童謡や唱歌など、親しみやすい曲から始めます。 初めての方もお気軽にご参加ください。 **【準備物】** ①大正琴※購入予定でも可能です。※最初は貸出もできますが、数に限りがあります。　②教則本代（1,800円程度）				

No.２０ 募集人数 ［３０名］	講座名	**法務局法律講座（初級編）**		講師名	宮崎地方法務局　日南支局
	会場	生涯学習センターまなびピア／視聴覚室	開催日	第４（水）14:00～16:00／全４回（９月まで）	
内容	【主な講義内容】※講義内容は、変更になることがあります。 ①「遺言及び成年後見制度について」　②「契約や保証人に関する豆知識」 ③「土地・建物の登記や土地の境界について」　④「相続登記や抵当権登記などについて」 **【準備物】** ①筆記用具				
No.２１ 募集人数 ［１５名］	講座名	**色えんぴつ教室**		講師名	三原　薫
	会場	日南市文化センター／第１多目的室	開催日	第２･第４（土）13:30～15:30／全１８回	
内容	色彩は心のオアシス。 毎日の生活を心ゆたかにしましょう。 簡単な画材、色鉛筆で思ってもみない絵が描けますよ。 ※開催日は、初回時のみ第１土曜日（6月6日）となります。 **【準備物】**　用意するものについては、初回時に説明します。				
No.２２ 募集人数 ［２０名］	講座名	**楽しいコーラス**		講師名	田中　導代
	会場	日南市文化センター／第２多目的室	開催日	第１･第３（月）9:30～11:30／全１８回	
内容	コーラスをお腹の底から発声し楽しみませんか？ 気分転換にぴったりです。 **【準備物】** 特になし				
No.２３ 募集人数 ［３０名］	講座名	**楽しく歌いましょう♪**		講師名	川越　早苗
	会場	日南市文化センター／第２多目的室	開催日	第１･第３（木）13:30～15:30／全１８回	
内容	「少年時代」「浜辺の歌」「おぼろ月夜」「ありのままで」（アナと雪の女王）「あすという日が」（被災地で反響を呼んだ曲）など、皆さんが知っている曲を、斉唱や２部合唱で楽しく歌いましょう。 **【準備物】** 特になし				
No.２４ 募集人数 ［２０名］	講座名	**カラオケ**		講師名	砥石　澄夫
	会場	日南市文化センター／第１多目的室	開催日	第２･第４（水）19:00～21:00／全１８回	
内容	声を出す為のストレッチから、腹式呼吸や発声練習、そして実際に歌う練習もしていきます。 カラオケを通して健康作りをしていきましょう。 **【準備物】** ①録音機（ＩＣレコーダーなど）　②タオル　③飲み物（水分補給用）				
No.２５ 募集人数 ［１５名］	講座名	**詩吟**		講師名	前田　進弘
	会場	日南市文化センター／第１多目的室	開催日	第１･第３（木）13:30～15:30／全１８回	
内容	漢詩、吟詠、和歌、俳句、近代詩の朗詠をしてみませんか？ ご興味のある方は、この機会に一緒に詩吟をやってみましょう。 **【準備物】** 特になし				
No.２６ 募集人数 ［３０名］	講座名	**元気ビクス**		講師名	藤井　英子
	会場	日南市文化センター／第２多目的室	開催日	第２･第４（金）19:30～21:00／全１８回	
内容	音楽に合わせて楽しくエクササイズ！成人病予防やストレス解消で心も体も元気になりましょう!! 筋肉の動かし方、関節の可動域など、意識をもって動かすことを学びます。 体力づくりのためのレシピも紹介します。 **【準備物】**　①シューズ　②スポーツタオル　③飲み物（水分補給） ④ヨガマットまたはｱﾙﾐﾚｼﾞｬｰﾏｯﾄ（ｻｲｽﾞ目安160㎝×90㎝）　⑤運動に適した服装				

No.２７ 募集人数 ［２０名］	講座名	**ファンクショナル！タオル体操**		講師名	山田　義徳
	会場	日南市文化センター／第１多目的室	開催日	第１･第３（水）13:30～14:30／全１８回	
内容	いくつになっても「姿勢がキレイ」と言われたい方！ タオルを使って、筋力・バランス・歩行能力を高めながら、生活動作の改善に役立つ体操とダイエット法を紹介していきます。 **【準備物】** ①少し長めのタオル（スポーツタオル、無ければ普通のタオルで可）　②ドリンク類（水分補給）				
No.２８ 募集人数 ［１５名］	講座名	**楽しい民謡**		講師名	倉尾　由美子
	会場	日南市文化センター／第１多目的室	開催日	第１･第３（金）13:30～15:00／全１８回	
内容	発声練習をしながら音域を広げ、艶とハリのある声を手に入れましょう♪ 講師により三味線と尺八の伴奏をつけますので、カラオケ感覚で楽しめますよ♪ 伴奏料その他、一切負担はありません！！ **【準備物】** ①鉛筆　②消しゴム　③持っていれば録音可能なラジカセ等				
No.２９ 募集人数 ［１５名］	講座名	**小村寿太郎の伝記本を読む会**		講師名	長友　禎治
	会場	飫肥公民館／大会議室	開催日	第４（土）13:30～15:30／全９回	
内容	これまでの日南の歴史講座とは趣を変えて、一昨年刊行された『小村寿太郎　若き日の肖像』を朗読して、著者である講師から、本に書かれていないエピソードを含めて解説をします。 別の朗読会で行ったところ好評でしたので開講しました。 **【準備物】** ①『小村寿太郎　若き日の肖像』1,944円。書店、もしくは小村記念館でお求めください。				
No.３０ 募集人数 ［１０名］	講座名	**デコアートクラフト（装飾粘土工芸）**		講師名	戸敷　裕子
	会場	飫肥公民館／大会議室	開催日	第１･第３（月）9:00～12:00／全１８回	
内容	粘土とは思えない素敵なアート作品を作ってみませんか。軽量粘土を使った花・実・壁飾りなどなど。布をあしらった作品も。どうぞ楽しんでください。あなたのお部屋がおしゃれに変身しますよ。道具代は3,000円～5,000円程度。１年間で４作品程度仕上げます。材料代は１作品1,000円～3,000円程度です。 **【準備物】** ①タオル3枚　②エプロン　③ラジオペンチ（ワイヤーを切ったり曲げたり）				
No.３１ 募集人数 ［１５名］	講座名	**紙バンド**		講師名	植田　和子
	会場	飫肥公民館／大会議室	開催日	第１･第３（金）19:30～21:30／全１８回	
内容	紙製のバンドでいろいろな物を作ります。 かごやバッグ等々なんでも応用できます。 ※材料費は個人毎に質・個数により異なりますが、一回500～1,000円程度です。 **【準備物】** ①ものさし（30cm以上）　②ハサミ　③木工用ボンド　④洗濯バサミ（20個程度）　⑤筆記用具				
No.３２ 募集人数 ［１２名］	講座名	**短歌に親しむ**		講師名	山脇　恵乙子
	会場	東郷公民館／図書室	開催日	第２（月）13:30～15:30／全９回	
内容	自然の四季、自分の心、家族のことなどの思い思いを日記の代わりに表現して残してみませんか？ **【準備物】** ①筆記用具　②国語辞典 ※できる方は１首作ってきてみてください。				
No.３３ 募集人数 ［２０名］	講座名	**男性レク筋トレ**		講師名	壹岐　道子
	会場	東郷公民館／集会場	開催日	第２･第４（木）9:30～11:30／全１８回	
内容	運動不足解消と筋肉トレーニングを兼ねた楽しくレクリエーション感覚で行う講座です。 運動する機会の減った男性の皆様、ぜひご参加ください。 **【準備物】** ①動きやすい服装　②タオル等（飲料水）　③体育館シューズ				

No.３４ 募集人数 ［１６名］	講座名	フットリフレクソロジー		講師名	涌井　みゆき
	会場	東郷公民館／和室	開催日	第１（水）19:00～21:00／全５回（１０月まで）	
内容	昔から“足は第二の心臓”と言われる程、重要な働きをしています。 足裏にあるツボを知って、健康になろう!!２人１組になり実技を通して楽しくツボを覚えよう。 お１人での参加も大歓迎です。 **【準備物】** ①動きやすい服装　②タオル　③飲料水　④ヨガマット等　⑤諸経費500円（初回のみ）				

No.３５ 募集人数 ［１０名］	講座名	ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞｽﾄﾚｯﾁ&ﾋﾟﾗﾃｨｽｴｸｻｻｲｽﾞ		講師名	田中　荘子
	会場	東郷公民館／和室	開催日	毎週（木）10:00～11:30／全１８回（１０月まで）	
内容	この講座で姿勢や体調を整えて、バランスのとれた健康的な心と体を手に入れませんか？ ピラティスとは胸式呼吸法を活用しながら、主に体幹の深層筋（インナーマッスル）を鍛えるエクササイズです。 ※マットが必要ですのでご持参ください。 **【準備物】** ①マット　②飲料水　③バスタオル				

No.３６ 募集人数 ［２０名］	講座名	レクダンス		講師名	中井　和子
	会場	東郷公民館／集会場	開催日	第１･第３（金）9:30～11:30／全１８回	
内容	楽しくストレッチ体操を行い、健康づくりになるレクダンスをやってみませんか？ みんなで心地よい汗を流して、心も身体もリフレッシュしましょう♪ **【準備物】** ①体育館シューズ　②タオル（汗拭き用）　③飲み物				

No.３７ 募集人数 ［１５名］	講座名	ハーブ・アロマ		講師名	畠中　留美
	会場	大堂津公民館／１階会議室	開催日	第３（火）19:00～20:30／全９回	
内容	いろいろなハーブやエッセンシャルオイルの特性・効能を学び、生活の中に活かせる作品を作りましょう。 作品例…ルームスプレー・ハーブソープ・ハーブソルトなど。 費　用…１回 約800円～1,500円（作るものによってその都度費用が変わります。） **【準備物】** 講座の初回で説明します。				

No.３８ 募集人数 ［１０名］	講座名	着物の着付		講師名	後藤　妙子
	会場	北郷農村環境改善センター／和室	開催日	第１･第４（金）19:00～21:00／全１８回	
内容	夏は浴衣、冬は合わせ着物と、様々な場面で着物を着てみませんか。 **【準備物】** ①ゆかた　②ゆかた用の帯　③ひも2本				

No.３９ 募集人数 ［１５名］	講座名	木工教室		講師名	河野　忠文
	会場	南郷ハートフルセンター／美術資料展示室	開催日	第２･第４（日）13:00～16:00／全１２回（１１月まで）	
内容	日曜大工（ＤＩＹ）で色んな物を作ってみませんか？本物の大工さんが丁寧に教えますよ。 ※講師は大工仕事をしていますので、場合によっては日時等の変更がある場合がありますのでご了承ください。 ※材料費は個人的に作成したい物・個数によって変動しますので、1年間で5千円～1万円内と考えています。 ※初回は実習せずに持ち物や作りたい物等の説明・打合せをします。 **【準備物】**　①自分が持っている道具（金づち、のこぎり、電動ドライバー（インパクトドライバー）等々）				

No.４０ 募集人数 ［１０名］	講座名	木彫り		講師名	川崎　修子
	会場	南郷ハートフルセンター／美術工芸室	開催日	第２･第４（土）9:30～11:30／全１８回	
内容	日常生活の中で活用できる物を作ってみませんか？帽子掛けや鍋敷きなどを彫って飾り付けをします。作成するものによって材料費が変わりますが、半年で3,000円程度ですのでご参考にしてください。 ※初回時に彫刻刀の種類・用途や工程等を説明いたしますので、彫刻刀をお持ちの方はご持参ください。お持ちでない方は、2万円以下の物を注文いたします。 **【準備物】**　①彫刻刀　その他は初回で説明します。				

No.４１ 募集人数 ［１０名］	講座名	**着物の着付け講座**		講師名	佐藤　みち子
	会場	南郷ハートフルセンター／文化会館会議室	開催日	第１・第３（水）13:30～15:30／全１５回	
内容	着物をとおして”人との着づな”を深め、また、日本の伝統文化の素晴らしさを体験してみませんか？ （夏季期間に休講期間があります） **【準備物】** ①お手持ちの着付用具一式（足袋、肌襦袢、長襦袢、紐類、帯板等々）　②筆記用具、ノート　③タオル２枚 ※初回で確認し、説明するのでお持ちください。　※初回は長着、帯はいりません。				
No.４２ 募集人数 ［１２名］	講座名	**Ｗｏｒｄ～初級パソコン～**		講師名	宮田　あつ子
	会場	南郷ハートフルセンター／小研修室	開催日	毎週（土）9:30～11:30／全１０回（６～８月）	
内容	ご自分のパソコンで、初心者を対象としたワードソフトの使い方を学びます。 初歩的な使い方をみなさんと一緒に覚えていきましょう♪　※注意※～必ず読んでください～　①文字入力の出来る方を対象とします。文字入力の講習は出来ません。　②パソコンのＯＳはWindowsのみが対象です。必ずご確認ください。 ③パソコンは初回から必ず持参してください。貸出しはありません。 **【準備物】**　①筆記用具　②ノート　③テキスト代１，２５０円　④個人用パソコン				
No.４３ 募集人数 ［１２名］	講座名	**Ｅｘｃｅｌ～初級パソコン～**		講師名	宮田　あつ子
	会場	南郷ハートフルセンター／小研修室	開催日	毎週（土）9:30～11:30／全１０回（８～１０月）	
内容	ご自分のパソコンで、初心者を対象としたエクセルソフトの使い方を学びます。 初歩的な使い方をみなさんと一緒に覚えていきましょう♪　※注意※～必ず読んでください～　①文字入力の出来る方を対象とします。文字入力の講習は出来ません。　②パソコンのＯＳはWindowsのみが対象です。必ずご確認ください。 ③パソコンは初回から必ず持参してください。貸出しはありません。 **【準備物】**　①筆記用具　②ノート　③テキスト代１，２５０円　④個人用パソコン				
No.４４ 募集人数 ［１８名］	講座名	**男性料理教室**		講師名	坂元　悦子
	会場	南郷ハートフルセンター／調理室	開催日	第３（土）9:30～12:00／全９回	
内容	何か料理をしてみたい…だけど準備も作り方もわからない…。そんなお悩みをお持ちの男性の方へ、初心者料理教室を開講します。健康な毎日を過ごすためには、食生活は大切なものですね。 何もわからなくても大丈夫。一緒にやっていきましょう♪ 健康な食生活を送るためのヒントもお話しますよ♪ **【準備物】**　①エプロン　②材料費（都度徴収します）　③米（２ヵ月に１合）				
No.４５ 募集人数 ［２０名］	講座名	**気操体健幸づくり**		講師名	廣中　主司
	会場	細田都市農村交流センター／伝統芸能研修室	開催日	第１・第３（火）9:30～11:30／全１８回	
内容	気操体健幸づくり（自律身体調整法）は、腹式深呼吸法を基本動作にしています。 （ゆっくりとした動きで構成されています） 運動は、呼吸を止めないで身体・こころ共にリラックスして出来るように指導します。 認知症対策プログラムの学習も実施します。 **【準備物】**　①マット（バスタオル可）　②飲み物（水分補給用）　③シューズ　④タオル　⑤筆記用具				
No.４６ 募集人数 ［２０名］	講座名	**わかすぎ号で地域発見講座**		講師名	生涯学習課
	会場	日南市役所／わかすぎ号（移動公民館）	開催日	第３（木）13:30～15:30／全６回（１１月まで）	
内容	日南市の文化財や施設を移動公民館わかすぎ号で再発見してみませんか。 ※遠方については、移動の関係上、16時以降の終了になることがあります。 **【準備物】**　①動きやすい服装（運動シューズ等）　②飲料水　③帽子等（暑さ対策）				

まちづくり出前講座についてのご案内

日南市役所出前講座

日南市役所職員が講師となり、市民の皆さんの所へ出向き講座を開設します。

すぐれもん講座

生涯学習に関する多種多様な指導者（日南市生涯学習人材バンク登録者）を市民の要請に応じて派遣します。

☆詳細は電話31-1145までお問い合わせください（担当　日南市教育委員会　生涯学習課　生涯学習係）